

STRYVE Produkte

- Jedes einzelne unserer Produkte macht den Alltag, das Training oder die Auszeit einfacher und hat den Anspruch, funktionaler, innovativer und besser als die bisherigen Produkte auf dem Markt zu sein. Gutes, zeitloses Design ist dabei eine Selbstverständlichkeit.

STRYVE Products

- *A minimal and timeless design is fundamental to every product invented by STRYVE. The products only exists to make each moment of life, whether the hectic daily routine, intense workout, or relaxing downtime easier and more enjoyable.*



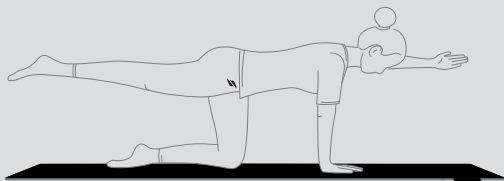
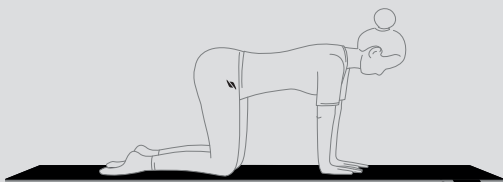
red**dot** award 2017
winner



Der Atlas

- 3 Sätze
10 – 15 Wdh.

- 3 sets
10 – 15 reps



Stärkung der Rücken- und Schultermuskulatur

- **Startposition** — Beginne in einem Vierfüßlerstand, die Hände sind unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte. Halte Deinen Rücken gerade und das Becken neutral, so dass der Kopf mit dem Rücken und dem Becken eine gerade Linie ergibt.
- **Ausführung** — Strecke nun Deinen rechten Arm und das linke Bein aus und hebe sie soweit an, bis sie ebenfalls in waagerechter Position eine Verlängerung Deines Körpers bilden. Arm und Bein dannach wieder langsam absetzen.

The Atlas

STRYVE Tipp:

Achte besonders auf Deine Atmung, den leicht eingezogenen Bauchnabel und besonders auf den geraden Rücken.

STRYVE Tipp:

Pay special attention to your breathing, the slightly retracted navel and especially the straight back.

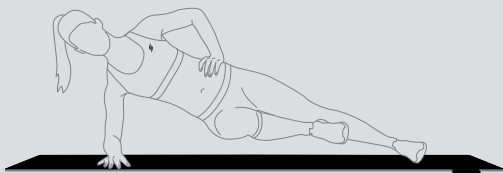
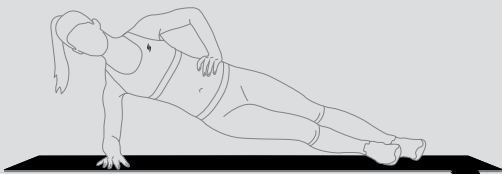
Strengthening the back and shoulder muscles

- **Starting position** — Start in a quadruped position, hands under the shoulders and knees under the hips. Keep your back straight and your pelvis neutral so that your head is in a straight line with your back and pelvis.
- **Excercise** — Now stretch out your right arm and left leg and lift them until they also form an extension of your body in a horizontal position. Then slowly lower your arm and leg again.

Seitlicher Unterarmstütz

- 3 Sätze
10 – 15 Wdh.

- 3 sets
10 – 15 reps



Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich seitlich auf Deinen rechten Unterarm. Der Ellbogen sollte sich unter Deiner Schulter befinden - ähnlich wie bei einer seitliche Plankposition.
- **Ausführung** — Hebe das Knie nach oben in Richtung Kinn, während der Körper in einer Linie gehalten wird. Das Knie sollte den Winkel von 90 Grad nicht überschreiten, bevor es dann langsam wieder in die Ausgangsposition abgesenkt wird. Wechsel das Bein nach jeder Wdh.

Side Plank

STRYVE Tipp:

Halte eine gerade Linie von Kopf bis Fuß, bei welcher die Hüfte den Boden nicht berührt. Für mehr Stabilität sollte das Becken angespannt sein.

STRYVE Tipp:

Keep a straight line from head to toe with the hips not touching the floor. For more stability the pelvis should be tensed.

Strengthening of the torso and gluteal muscles

- **Starting position** — Lie down on the side of your right forearm. The elbow should be under your shoulder - similar to a lateral plankposition.
- **Excercise** — Raise the knee upwards towards the chin while keeping the body in line. The knee should not exceed the angle of 90 degrees before it is slowly lowered back to the starting position. Change the leg after each turn.

Rückenstrecken - liegend

- 3 Sätze
8 – 12 Wdh.
- 3 sets
8 – 12 reps



Stärkung der Rückenmuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich mit dem Bauch auf den Boden und halte die Arme gestreckt nach vorne.
- **Ausführung** — Hebe zeitgleich beide Arme und beide Beine im ausgestreckten Zustand nach oben an. Am höchsten Punkt hältst Du die Spannung der Gliedmaße für einige Zeit. Anschließend senkst du Arme und Beine wieder zum Boden ab.

Back stretches - lying

STRYVE Tipp:

Achte darauf, die Bewegungen nicht ruck- oder krampfhaft zu absolvieren, um Verletzungen zu vermeiden.

STRYVE Tipp:

Be careful not to make any jerky or crampy movements in order to avoid injuries.

Strengthening the back muscles

- **Starting position** — Lie on the floor with your stomach and keep your arms stretched forward.
- **Excercise** — Simultaneously lift both arms and both legs upwards while stretched out. At the highest point you hold the tension of the limb for some time. Then lower your arms and legs back down to the floor.

Beinbögen

• 3 Sätze
10 – 15 Wdh.

• 3 sets
10 – 15 reps



Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich auf den Rücken und winkle die Beine an. Atme ein und ziehe den Bauchnabel nach innen. Beim Ausatmen hebe die Beine an, bis die Knie über den Hüftgelenken sind.
- **Ausführung** — Atme aus und senke Dein rechtes angewinkeltes Bein nach unten ab, sodass die Fußspitze den Boden kurz berührt. Achte darauf, dass dabei der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel immer 90 Grad bleibt. Atme ein und hebe das Bein wieder an.

Toe Tap

STRYVE Tipp:

Achte besonders darauf, dass der untere Rücken und das Becken während der ganzen Übung ruhig auf der Matte bleiben.

STRYVE Tipp:

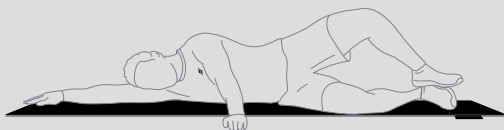
Achte besonders darauf, dass der untere Rücken und das Becken während der ganzen Übung ruhig auf der Matte bleiben.

Strengthening of the torso and gluteal muscles

- **Starting position** — Lie on your back and bend your legs. inhale and pull your navel inwards. When exhaling lift your legs until your knees are above the hip joints.
- **Excercise** — Breathe out and lower your right bent leg down so that the tip of your foot touches the ground briefly. Make sure that the angle between your upper and lower leg remains 90 degrees. Breathe in and lift the leg again.

Die Muschel

- 3 Sätze
10 – 15 Wdh.
- 3 sets
10 – 15 reps



Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich seitlich hin und stütze Deinen Kopf auf dem ausgestreckten rechten Arm ab. Deine Beine sollten im 90-Grad-Winkel übereinander liegen.
- **Ausführung** — Nun klappe Dein linkes Bein so weit wie möglich nach oben auf. Die Fersen bleiben bei der gesamten Durchführung aufeinander und die Hüfte am Boden. Wechsel das Bein nach jedem Durchgang.

The Clam-Shell

STRYVE Tipp:

Es ist wichtig, auf einen stabilen Oberkörper zu achten – das heißt, Becken und Rücken sollten während der Übung nicht nach vorne oder hinten wegkippen. Zur Unterstützung des Rumpfes kann man sich während der Übung auch mit dem Rücken an eine Wand lehnen.

STRYVE Tipp:

It is important to ensure a stable upper body - that is, the pelvis and back should not tilt forward or backward during the exercise. To support the torso, you can also lean with your back against a wall during the exercise.

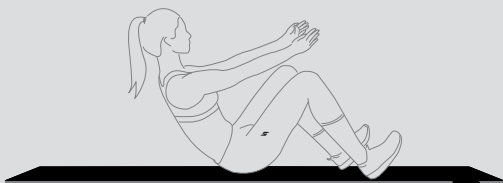
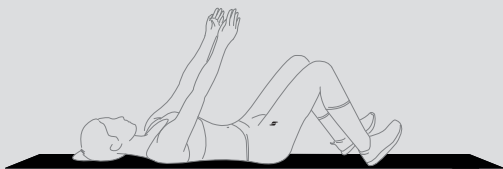
Strengthening of the leg and buttocks muscles

- **Starting position** — Lie down on your side and support your head on your outstretched right arm. Your legs should lie on top of each other at a 90-degree angle.
- **Excercise** — Now unfold your left leg as far up as possible. Your heels stay on top of each other and your hips stay on the ground during the whole procedure. Change the leg after each run.

Sit-up

- 3 Sätze
8 - 12 Wdh.

- 3 sets
8 - 12 reps



Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich mit dem Rücken auf den Boden, öffne die Beine etwa hüftbreit und setze die Fersen am Boden ab. Die Füße sind so weit vom Gesäß entfernt, dass Du gerade noch mit den Fingerspitzen an die Knöchel kommst.
- **Ausführung** — Spanne nun den Bauch an und richte Dich auf, indem du den Oberkörper vom Boden abhebst und die Hüfte beugst. Führe den Oberkörper in Richtung Deiner Oberschenkel, und halte am obersten Punkt kurz die Spannung.

Sit-up

STRYVE Tipp:

Der Rücken bleibt die gesamte Zeit gerade, ziehe die Schulterblätter bewusst nach hinten unten. Das Kinn geht tendenziell in Richtung Brust. Die Kraft kommt komplett aus der Körpermitte.

STRYVE Tipp:

The back remains straight the whole time, pulling the shoulder blades deliberately backwards and down. The chin tends to go towards the chest. The power comes completely from the middle of the body.

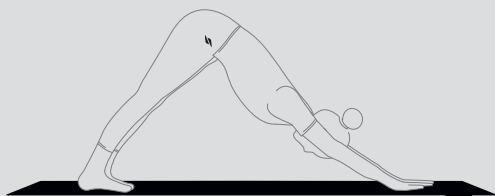
Strengthening of the torso and gluteal muscles

- **Starting position** — Lie with your back on the floor, open your legs about hip-wide and put your heels down on the floor. Your feet are so far away from your buttocks that your fingertips can just reach your ankles.
- **Excercise** — Now tense your stomach and straighten up by lifting your upper body from the floor and bending your hips. Guide the upper body towards your thighs and briefly hold the tension at the top point.

Der Hund

- 3 Sätze
10 – 15 Wdh.

- 3 sets
10 – 15 reps



Dehnung der Wirbelsäule

- **Startposition** — Knie Dich auf den Boden und halte Deinen Po über den Fersen. Stelle nun die Zehenspitzen auf und spreize die Knie hüftbreit auseinander. Lege Deinen Oberkörper auf den Knien ab und lege Deine nach vorn ausgestreckten Arme auf den Boden.
- **Ausführung** — Hebe nun Deinen Po an und gehe in den Vierfüßlerstand. Halte dabei Deinen Rücken gerade und spreize die Finger. Presse Deine Hände fest gegen den Boden. Hebe nun Deine Knie an und drücke Deinen Po nach oben. Dabei sollten die Beine durchgestreckt sein.

The Dog

STRYVE Tipp:

Halte während der gesamten Ausführung Deinen Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Führe die Übung konzentriert und langsam durch und achte dabei auf Deine Atmung.

STRYVE Tipp:

Keep your head in the extension of the spine during the whole execution. Do the exercise in a concentrated and slow manner, paying attention to your breathing.

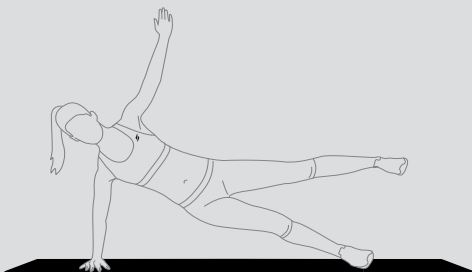
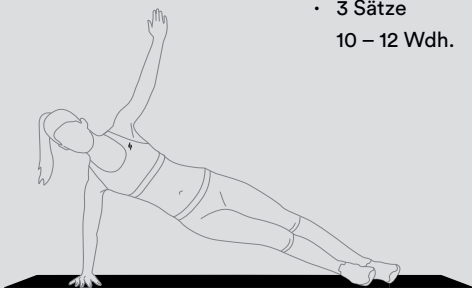
Stretching of the spine

- **Starting position** — Kneel on the floor and keep your bottom above your heels. Now stand up your toes and spread your knees hip-wide apart. Place your upper body on your knees and place your arms on the floor.
- **Excercise** — Now raise your bottom and go into the quadruped position. Keep your back straight and spread your fingers. Press your hands firmly against the floor. Now raise your knees and push your bottom up. Your legs should be extended.

Seitliche Plank — geöffnet

- 3 Sätze
10 – 12 Wdh.

- 3 sets
10 – 12 reps



Kräftigung der Rumpf-, Bein- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Stütze Dich seitlich mit Deinem rechten Arm am Boden ab und hebe Deine Hüfte, sodass Dein Körper eine gerade Linie zwischen Kopf und Ferse bildet.
- **Ausführung** — Halte die Startposition für einige Sekunden. Fortgeschrittene können nun das obere Bein anheben. Hierbei entsteht eine deutlich höhere Belastung auf den Rumpf und die Beinmuskulatur und die Instabilität nimmt zu.

Core plank — open

STRYVE Tipp:

Besonders wichtig bei dieser Übung ist es, Körper-
spannung dauerhaft zu halten. Das Becken und die
Wirbelsäule dürfen nicht verdreht werden.

STRYVE Tipp:

*It is especially important to keep body tension
permanently during this exercise. The pelvis and spine
must not be twisted.*

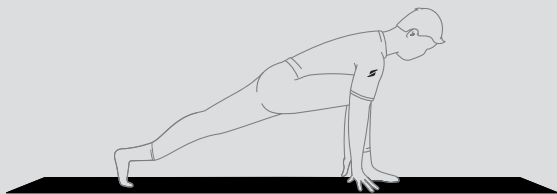
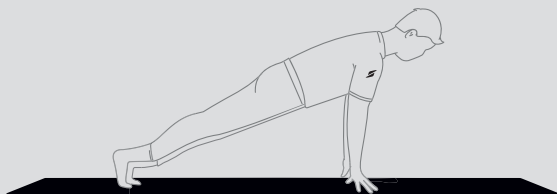
Strengthening of the torso, leg and buttocks muscles

- **Starting position** — Support yourself laterally with your right arm on the ground and raise your hips so that your body forms a straight line between head and verses.
- **Excercise** — Hold the start position for a few seconds. Advanced users can now lift the upper leg. This causes a significantly higher load on the trunk and the leg muscles and instability increases.

Tiefer Ausfallschritt

- 3 Sätze
10 – 15 Wdh.

- 3 sets
10 – 15 reps



Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Beginne in einer Plankposition mit dem Fitness Loop and etwas oberhalb Deiner Knöchel. Lege Deine Hände direkt unter Deine Schultern und behalte eine gerade Linie in Deinem Körper. Eine Anspannung im Rumpf sorgt für mehr Stabilität und im Training.
- **Ausführung** — Mache nun einen großen Schritt nach vorne. Die Hände bleiben seitlich neben dem vorderen Fuß. Das vordere Knie bleibt über dem Fußgelenk, so dass kein spitzer Winkel im Knie entsteht. Der Rücken bleibt lang und die Schultern ziehen nach hinten.

Deep Lunge

STRYVE Tipp:

Wenn Du Deinen Rumpf anspannst, vermeidest Du, dass sich Dein unterer Rücken krümmt. Lasse Deine Hüften nicht hängen und halten Deinen Körper in einer geraden Linie.

STRYVE Tipp:

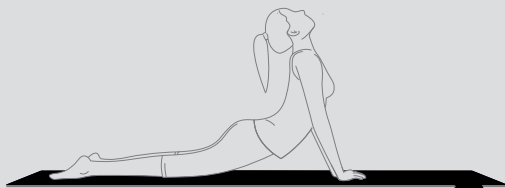
When you tense your torso, you avoid bending your lower back. Do not let your hips sag and keep your body in a straight line.

Strengthening of the leg and buttocks muscles

- **Starting position** — Start in a plank position with the Fitness Loop and slightly above your ankles. Place your hands directly under your shoulders and keep a straight line in your body. Tension in the torso will provide more stability and training.
- **Excercise** — Now take a big step forward. Keep your hands to the side of the front foot. The front knee remains above the ankle so that there is no acute angle in the knee. The back stays long and the shoulders pull backwards.

Die Kobra

- 3 Sätze
10 – 15 Wdh.
- 3 sets
10 – 15 reps



Aufbau von Ganzkörperstabilität

- **Startposition** — Lege Dich flach auf den Bauch und strecke Deine Arme und Beine parallel zum Körper aus. Die Fußrücken liegen auf dem Boden auf. Die Strin berührt die Trainingsmatte.
- **Ausführung** — Stütze nun Deine Hände dicht neben dem Körper auf. Arme anwinkeln und Bein- und Gesäßmuskulatur anspannen. Hebe nun Deinen Oberkörper leicht vom Boden an. Lege Deinen Kopf leicht in den Nacken und führe Deinen Blick nach oben.

The Cobra

STRYVE Tipp:

Achte auf die richtige Position Deiner Hände. Aktiviere Schultern und Beine, schieb die Füße fest in den Boden. Weniger ist mehr. Es reicht, wenn die Brust ein paar cm vom Boden hochkommt. Hauptsache Du merkst, dass Dein unterer Rücken arbeitet.

STRYVE Tipp:

Pay attention to the correct position of your hands. Activate shoulders and legs, push your feet firmly into the ground. Less is more. It is enough if the chest comes up a few centimeters from the floor. The main thing is that you notice that your lower back is working.

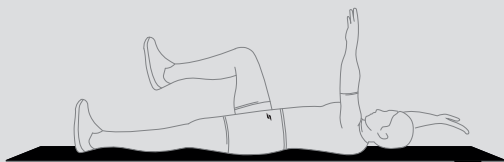
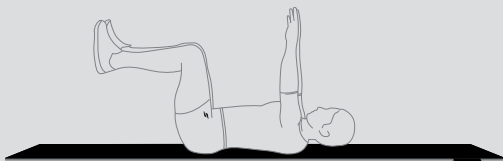
Build up of whole-body stability

- **Starting position** — Lie flat on your stomach and stretch your arms and legs parallel to your body. The back of your feet rest on the floor. The string touches the training-mat.
- **Excercise** — Now support your hands close to your body. Bend your arms and tense your leg and buttock muscles. Now lift your upper body slightly off the floor. Place your head slightly at the back of your neck and look up.

Toter Käfer

• 3 Sätze
8 – 12 Wdh.

• 3 sets
8 – 12 reps



Stabilität und Aktivierung der Bauchmuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich mit dem Rücken flach auf den Boden, die Arme gerade nach oben gestreckt und die Beine um 90 Grad gebeugt.
- **Ausführung** — Senke das rechte Bein und den linken Arm langsam zum Boden. Gehe so tief wie möglich. Kehre die Bewegung um, um zur Ausgangsposition zurückzukehren.

Dead Bug

STRYVE Tipp:

Achte während der Ausführung darauf, dass der untere Teil Deines Rückens auf den Boden drückt und Deine Wirbelsäure stabil bleibt.

STRYVE Tipp:

During the execution make sure that the lower part of your back presses on the floor and your spine remains stable.

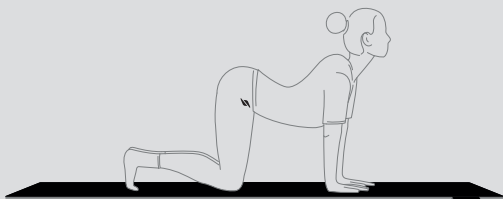
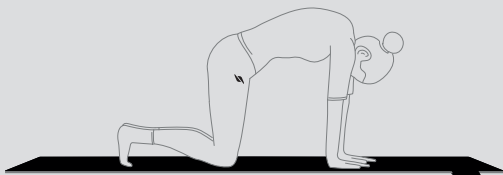
Stability and activation of the abdominal muscles

- **Starting position** — Lie with your back flat on the floor, arms straight up and legs bent 90 degrees.
- **Excercise** — Lower your right leg and left arm slowly to the ground. Go as low as possible and reverse the movement to return to the starting position.

Katze und Kuh

- 3 Sätze
10 – 15 Wdh.

- 3 sets
10 – 15 reps



Dehnung des Rückens

- **Startposition** — In der Ausgangsposition stehst Du im Vierfüßlerstand auf der Matte. Für die erste Position ziehst du Deinen Bauchnabel ein und kippst Dein Becken. Deine Wirbelsäule bewegt sich jetzt in Richtung Decke, wie der Rücken einer Katze. Das Kinn zeigt zur Brust.
- **Ausführung** — Mit dem nächsten Einatmen senkst Du Deinen Bauch in Richtung Boden und ziehst Deine Schulterblätter nach hinten. Gleichzeitig hebst Du den Kopf, so dass der Blick nach vorne geht. Dein Rücken sieht jetzt ein bisschen aus wie der leicht durchgebeugte Rücken einer Kuh.

Cat and Cow

STRYVE Tipp:

Achte besonders auf Deine Atmung und die fließenden Bewegungen. Vermeide ruck- oder krampfartige Bewegungen.

STRYVE Tipp:

Pay special attention to your breathing and the flowing movements. Avoid jerky or cramping movements.

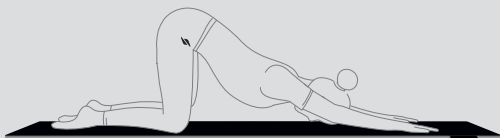
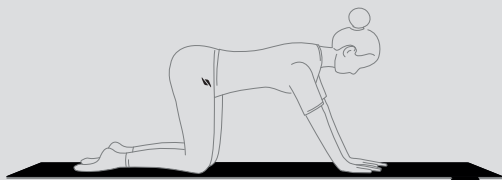
Stretching the back

- **Starting position** — In the starting position you stand on the mat in a four-footed position. For the first position you retract your navel and tilt your pelvis. Your spine now moves towards the ceiling like the back of a cat. The chin points to the chest.
- **Excercise** — The next time you inhale, lower your stomach towards the ground and pull your shoulder blades backwards. At the same time, lift your head so that you can look forward. Your back now looks a bit like the slightly bent back of a cow.

Der kniehende Hund

• 3 Sätze
10 – 15 Wdh.

• 3 sets
10 – 15 reps



Dehnung und Stabilität von Schultern und Rücken

- **Startposition** — Beginne in einem Vierfüßlerstand, die Hände sind unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte. Halte Deinen Rücken gerade und das Becken neutral, so dass der Kopf mit dem Rücken und dem Becken eine gerade Linie ergibt.
- **Ausführung** — Gehe nun mit Deinen Händen und den ausgestreckten Armen so weit nach vorne, bis der Po noch oben zeigt. Zudem sollten Deine Beine im rechtem Winkel stehen. Stelle Deine Zehen auf, damit Du den Schub von den Armen von vorne gegen halten kannst.

The kneeling dog

STRYVE Tipp:

Achte besonders auf Deine Atmung, den leicht eingezogenen Bauchnabel und besonders auf den geraden Rücken.

STRYVE Tipp:

Pay special attention to your breathing, the slightly retracted navel and especially the straight back.

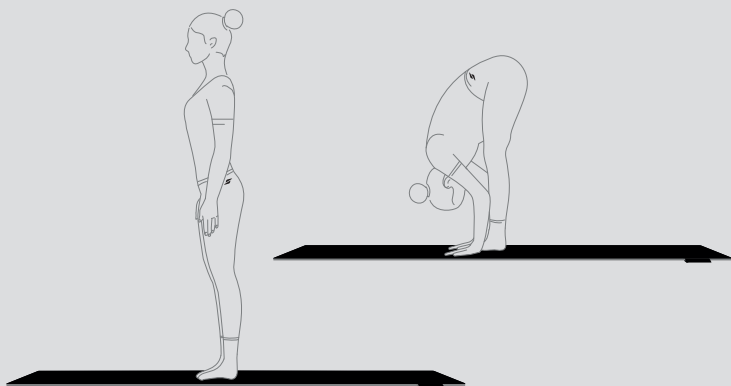
Stretch and stability of shoulders and back

- **Starting position** — Start in a quadruped position, hands under the shoulders and knees under the hips. Keep your back straight and your pelvis neutral so that your head is in a straight line with your back and pelvis.
- **Excercise** — Now go forward with your hands and outstretched arms until your bottom is still up. Your legs should also be at a right angle. Stand your toes up so that you can hold the thrust from your arms against the front.

Stehende Vorwärtsbeuge

- 3 Sätze
10 – 15 Wdh.

- 3 sets
10 – 15 reps



Dehnung der Wirbelsäule

- **Startposition** — Beginne im aufrechtem Stand. Stehe hüftbreit und lasse die Arme und Hände seitlich locker am Körper hängen. Der Körper sollte dabei eine gerade Linie bilden.
- **Ausführung** — Beim Ausatmen beugst Du Dich nach vorn. Achte darauf, dass der Rücken gerade ist und die Knie gestreckt sind. Anfänger können die Knie leicht beugen. Berühre mit den Händen die Zehen. Die Stirn ist zwischen den Knien.

Forward Bend

STRYVE Tipp:

Während der Ausführung ist der Kopf und Nacken entspannt und sollte hängen gelassen werden. Gehe mit Deinem Oberkörper nur soweit wie es dir möglich ist runter, um Zerrungen zu vermeiden.

STRYVE Tipp:

During the execution the head and neck is relaxed and should be left hanging. Walk down with your upper body only as far as possible to avoid strains.

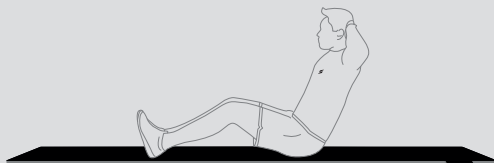
Stretching of the spine

- **Starting position** — Begin in an upright position, standing hip-wide, with arms and hands hanging loosely at sides of body. The body should form a straight line.
- **Excercise** — When breathing out you bend forward. Make sure your back is straight and your knees are straight. Beginners can bend their knees slightly. Touch the toes with your hands. The forehead is between the knees.

Fahrrad Sit-up

• 3 Sätze
8 - 12 Wdh.

• 3 sets
8 - 12 reps



Stabilität und Aktivierung der Bauchmuskulatur

- **Startposition** — Setze Dich auf den Boden. Platziere Deine Hände hinter Deinen Kopf, wobei die Ellbogen zur Seite zeigen. Dein Rücken bleibt dabei gerade.
- **Ausführung** — Strecke ein Bein aus, während Du das andere Bein in Richtung Deiner Brust ziehst. Führe gleichzeitig einen diagonalen Sit-up zu der Seite aus, an welcher das Bein angehoben wird. Wechsel zwischen beiden Seiten ab.

Bycicle Sit-up

STRYVE Tipp:

Führe die Übung in Ruhe aus. Halte das Bein am obersten Punkt einen Moment lang und bewege es dann langsam wieder nach unten.

STRYVE Tipp:

Be slow and steady and hold your leg for a moment at the top before you slowly move back down.

Stability and activation of the abdominal muscles

- **Starting position** — Sit down on the floor. Put your hands next to your head with your elbows pointing to the side and keep your back straight.
- **Excersize** — Extend one leg until you touch the floor with your heel whilst pulling the other leg towards your chest. Simultaneously perform a diagonal crunch to the side where your leg is raised. Switch up between both sides.

